క్లుప్తంగా

అలరించిన హరికథాగానం



హరికథాగానం చేస్తున్న భాగవతారిణి జ్యోత్స్న

సదుం: మండలంలోని భట్టువారిపల్లెలో కావమ్మ, మారయ్యల ఆలయం వద్ద నిర్వహిస్తున్న మహాభారత యజ్ఞంలో భాగంగా ఆదివారం మధ్యాహ్నం ద్రౌపదీ వస్త్రాపహరణం ఘట్టాన్ని భాగవతారణి జ్యోత్స్న హరికథా గానం చేశారు. సమీప ప్రాంతాల నుంచి అధిక సంఖ్యలో భక్తులు హాజరయ్యారు. సోమవారం అర్జున తపస్మాన్ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్టు నిర్వాహకులు చెప్పారు. కార్యక్రమంలో మల్‌రెడ్డి, రామాంజులు, అయ్యప్పస్వామి ఆలయ మేనేజర్ భాస్కర్, తిమ్మారెడ్డి, వినోద్, రాజశేఖర్ పాల్గొన్నారు.

చర్చిలో వృద్ధుల దినోత్సవం



బహుమతులు అందజేస్తున్న పాస్టర్ రాఖేష్ నిమ్రోడ్, రవికుమార్

పుంగనూరు: స్థానిక సీఎస్ఐ చర్చిలో ఆదివారం వృద్ధుల దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఆరాధన అనంతరం ఈ కార్యక్రమాన్ని పాస్టర్ రాఖేష్ నిమ్రోద్ నిర్వహించి మాట్లాడారు. ప్రతి ఒక్కరూ వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులను గౌరవించి సేవ చేయాలన్నారు. అనుభవాలతో పండిన వృద్ధుల జీవితాలు కుటుంబానికి, సమాజానికి ఒక దిక్సూచి అని, ప్రత్యేకించి యువత వృద్ధుల జీవితాల నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలన్నారు. అనంతరం వృద్ధులను సన్మానించి బహుమతులు అందజేశారు. సంఘ కార్యదర్శి రవికుమార్, ప్రతినిధులు సురేష్, కృష్ణప్ప, దేవప్రకాష్, సుధాకర్ పాల్గొన్నారు.

మొగిలి ఘాట్‌లో ప్రమాదాల నివారణకు చర్యలు

బంగారుపాళెం: మొగిలి ఘాట్‌లో ప్రమాదాల నివారణ కోసం వాహనాల వేగ నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టినట్లు సీఐ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఆదివారం ఆయన మాట్లాడుతూ మొగిలి ఘాట్‌లో తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో కలెక్టర్, ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు పలమనేరు డీఎస్పీ ప్రభాకర్ పర్యవేక్షణలో 'ఇంటర్ సెప్టార్' వాహనం ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. దీంతో జాతీయ రహదారిపై వేగంగా వెళ్లే వాహనాలను గుర్తించి జరిమానా వేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఘాట్ రోడ్డులో ప్రమాదాలను కట్టడి చేసేందుకు వాహనాలు 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో వెళ్లేలా డ్రైవర్లకు స్పష్టంగా ఆదేశాలు ఇస్తున్నట్లు వివరించారు. ఈ మేరకు వాహనదారులు జాగ్రత్తలు పాటించేలా అవగాహన కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు.

క్రీడలకేదీ ప్రోత్సాహం?

- మండల స్థాయి పోటీలు పీఈటీల సొంత ఖర్చుతోనే!
- సగానికి పైగా పాఠశాలల్లో కానరాని క్రీడా మైదానాలు
- స్కూళ్ల క్రీడలకు ప్రత్యేక నిధులు నిల్
- దాతలు సాయంతోనే నెట్టుకొస్తున్న వైనం



గత ప్రభుత్వ పాలనలో పలమనేరులో నిర్వహిస్తున్న ఆడుదాం ఆంధ్రా పోటీలు (ఫైల్)

పలమనేరు: ఒలంపిక్స్‌లో మనకంటే చిన్న చిన్న అనామక దేశాలు సైతం పతకాల పట్టికలో దూసుకెళుతుంటే సువిశాలమైన మన దేశం మాత్రం అరకొర పతకాలను సాధించడం చూస్తుంటే క్రీడాభివృద్ధికి నిర్దిష్ట ప్రణాళిక, దీర్ఘకాలిక వ్యూహం, క్రీడాకారులకు సరైన ప్రోత్సాహం, వసతులు లేకపోవడమేనన్నది నిర్విదాంశం. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో వివిధ క్రీడల్లో ప్రతిభ చాటే విద్యార్థులకు కొదువ లేదు. వారిని ప్రోత్సహించే వారు లేకపోవడం, సరైన శిక్షణ కరువవడంతో స్కూళ్లు, కాలేజీల స్థాయికే వారి ప్రతిభ పరిమితమవుతోంది. ప్రభుత్వ స్కూళ్లకు సరైన క్రీడా మైదానాలు లేవు. క్రీడావస్తువుల కొనుగోలుకు ప్రత్యేకంగా నిధులు రావడం లేదు. పాడైన క్రీడా వస్తువులతో, చాలీ చాలని ప్లేగ్రౌండ్‌లో విద్యార్థులు ఆటలాడుకోవాల్సి వస్తోంది. గత ప్రభుత్వం ఠంచనుగా స్కూల్ గేమ్స్ నిర్వహించింది. ఇది కాకుండా గ్రామీణ క్రీడాకారులను గుర్తించేందుకు ఆడుదాం ఆంధ్రా లాంటి పోటీలను సైతం నిర్వహించి క్రీడాకారులను ప్రోత్సాహించింది.

సగం పాఠశాలల్లో క్రీడా మైదానాలు నిల్

నియోజకవర్గంలో 513 ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలలు ఉన్నాయి. ఈ పాఠశాలల్లో 50వేల మందికిపైగా విద్యార్థినీవిద్యార్థులు చదువుతున్నారు. వీటిలో సగానికిపైగా బడులకు ప్లే గ్రౌండ్‌లు లేవు. కొన్ని చోట్ల ఉన్నా అవి అంతంతమాత్రమే. మరికొన్ని పాఠశాలల్లో చెరువుల్లోనూ, బీడుగా ఉన్న చేలల్లోనూ పిల్లలు ఆటలాడుకోవాల్సి వస్తోంది. నియోజకవర్గంలోని హైస్కూళ్లలో పలు క్రీడలకు సంబంధించి జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో ఆడే ఆటగాళ్ళు 135 మంది వరకూ ఉన్నా వీరికి తగిన ప్రోత్సాహం కరువైంది.

నిధులు విడల్చని ప్రభుత్వం

ప్రాథమిక పాఠశాలలకు ప్లేగ్రౌండ్‌లు అసలు లేవు. హైస్కూళ్లలో మాత్రం ఏటా క్రీడలను మొక్కుబడిగా నిర్వహించే పరిస్థితి. మండల, జోనల్, నియోజకవర్గ స్థాయి గేమ్స్ ఆటల పోటీలకు ప్రత్యేకంగా నిధులంటూ ఇవ్వకపోవడం ప్రధానంగా శాపంగా మారుతోంది. ఏదేని ఇతర గ్రాంట్‌లలో



పలమనేరు మండలంలోని నూనేవారిపల్లె వద్ద చెరువులో వాలీబాల్ ఆడుతున్న విద్యార్థులు (ఫైల్)

కొంత వెచ్చించి తూతూ మంత్రంగా క్రీడా వస్తువులు కొనుగోలు చేసుకోవాల్సిందే. లేదా దాతల సాయంపై ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ప్రస్తుతం నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల్లో సాగుతున్న జోనల్స్ పోటీలను సైతం పీఈటీ, పీడీలు దాతల సాయంతోనే నిర్వహిస్తుండడం గమనార్హం! ఆటల పోటీల నిర్వహణ అంటే తమ జేబులకే చిల్లు అని వాపోయే వ్యాయామోపాధ్యాయులకు కొదువ లేదు.

జాతీయ క్రీడా దినోత్సవం విస్మరణ

ఏటా ఆగస్టు 29న భారత హాకీ మాంత్రికుడు ధ్యాన్‌చంద్ జయంతి పురస్కరించుకుని జాతీయ క్రీడా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించడం, స్కూళ్లలో విద్యార్థులకు ఆటలపోటీలను నిర్వహించి బహుమతులు ఇవ్వడం పరిపాటి. కానీ ఈసారి ఆ ఊసే లేకుండా పోయింది. ఏటా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని ప్రతిభావంతులైన క్రీడాకారులను గుర్తించేందుకు పైకా క్రీడలను నిర్వహించేవారు. ఇందుకోసం ఎంపీడీఓ ఆధ్వర్యంలో పీఈటీల ద్వారా మండలానికి రూ.60 వేల నుంచి లక్ష దాకా వినియోగిస్తారు. అయితే ఈసారి వీటి ఊసు కూడా లేకుండాపోయింది.

> **క్రీడా మైదానాలను అభివృద్ధి చేయాలి**
>
> పట్టణంలోని బాలికోన్నత పాఠశాలలో 900 మందికిపైగా విద్యార్థులున్నారు. క్రీడామైదానం కేవలం 20 సెంట్లు కూడా లేదు. జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయికి ఆడే పిల్లలున్నారు. సౌకర్యాలు మాత్రం అంతంతమాత్రమే. క్రీడామైదానాలు ఏర్పాటు చేసి క్రీడలకు చేయూతనివ్వాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.
>
> –సుభాన్, 1983 పూర్వ విద్యార్థుల సంఘ సభ్యుడు, పలమనేరు

> **క్రీడలకు ప్రత్యేకంగా నిధుల్లేవ్**
>
> సాధారణంగా స్కూల్ గేమ్స్‌కు సంబంధించి లేదా ఇతర క్రీడలకు ప్రత్యేకంగా నిధులు రావు. ఇప్పుడు వివిధ క్రీడా పోటీల్లో జరుగుతున్న మండలస్థాయి ఎంపికలు సైతం ఆయా పాఠశాల పీడీ, పీఈటీల సాయంతో జరుగుతున్నాయి. ఇక క్రీడా మైదానాలకు సంబంధించిన వివరాలను గత ప్రభుత్వంలోనే ఉన్నతాధికారులకు పంపాం.
>
> –లీలారాణి, ఎంఈఓ, పలమనేరు

భగవద్గీత గొప్పదనం తెలుసుకోవాలి



భగవద్గీతపై ప్రచారం చేస్తున్న సభ్యులు

పలమనేరు: పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచే భగవద్గీత పారాయణం చేయించాలని, దాని గొప్పదనాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని స్థానిక త్రైత సిద్ధాంత భగవద్గీత ప్రభోద సేవాసమితి నిర్వాహకులు భాస్కర్ కోరారు. ఆదివారం మండలంలోని కరిడిమొడుగులో ఆదివారం గీతపై వారు ఇంటింటా ప్రచారం చేశారు. గీతను చదివితే కలిగే పరమార్థం గురించి గ్రామస్తులకు వివరించారు. గ్రామాల్లో సైతం కృష్ణుని విగ్రహాలతో ఊరేగింపు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కార్యక్రమంలో బాలాజి, వాణిశ్రీ, జ్యోతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అలరించిన 'దుర్యోధన వధ'

తవణంపల్లె: స్థానిక ద్రౌప్రదీ సమేత ధర్మరాజస్వామి ఆలయంలో 119వ మహాభారత యజ్ఞంలో భాగంగా ఆదివారం సాయంత్రం దుర్యోధన వధ ఘట్టాన్ని అట్టహాసంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ద్రౌపదీదేవి, పాండవుల విగ్రహాలకు అభిషేకం, పూజలు చేశారు. అనంతరం మట్టితో తయారుచేసిన దుర్యోధనుడి ప్రతిమ వద్దకు విగ్రహాలను ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చారు. మడుగులో దాగివున్న దుర్యోధనుడిని బయటకు లాక్కొచ్చి వధించే ఘట్టం ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. దుర్యోధన వధ అనంతరం మట్టి కోసం భక్తులు ఎగబడ్డారు. సోమవారం ధర్మరాజస్వామి పట్టాభిషేకం, అగ్నిగుండ ప్రవేశంతో మహాభారత యజ్ఞం ముగుస్తుందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.



క్లిక్..క్లిక్: గురువులను సన్మానించిన పూర్వ విద్యార్థులు

అపూర్వ సమ్మేళనం

- 34 ఏళ్ల తరువాత కలిసిన పూర్వ విద్యార్థులు

చౌడేపల్లె: మండలంలోని పుదిపట్ల ఉన్నత పాఠశాలలో 1990–91లో పదోతరగతి చదివిన పూర్వ విద్యార్థులు ఆదివారం కలిశారు. కాలక్రమంలో ఎక్కడెక్కడో స్థిరపడిన తమ బ్యాచ్ వారిని మళ్లీ ఏకం చేయాలని పూర్వ విద్యార్థులు నౌషాద్, సుధీర్, శ్రీరాములు పూనుకున్నారు. ఏడాది పాటు శ్రమించారు. అప్పట్లో 108 మంది విద్యార్థులు చదివితే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సాయంతో శ్రమలకోర్చి 60మంది చిరునామాలు సేకరించారు. కట్ చేస్తే.. వీరు పడిన శ్రమకు ఆదివారం ఫలితం దక్కింది. చిత్తూరు, తిరుపతి జిల్లాలతోపాటు ఇతర ప్రాంతాల్లో స్థిరపడిన పూర్వ విద్యార్థుల రాకతో పుదిపట్ల పాఠశాల నవ వసంతం వికసించింది. చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు తలచుకుంటూ ఆత్మీయ ఆలింగనాలు, పలకరింపులతో సందడి చేశారు. తమ బ్యాచ్‌లో పది మంది భౌతికంగా లేరని వారి ఆత్మశాంతికి మౌనం పాటించారు. తమ ఉన్నతికి బాటలు వేసి గురువులు వెంకటపతి, చంద్రశేఖర్ రెడ్డిని సన్మానించి ఆశీస్సులు పొందారు. స్కూలు అభివృద్ధి, పేద విద్యార్థులకు తమవంతు తోడ్పాటునిస్తామని, అలాగే వైద్యశిబిరం నిర్వహించనున్నట్టు పూర్వ విద్యార్థులు తెలియజేశారు.

రహదారి అధ్వానం

–ఇబ్బందులు పడుతున్న వాహనచోదకులు



రొంపిచెర్ల: రొంపిచెర్ల–బోడిపాటివారిపల్లె రోడ్డు దారుణంగా తయారైంది. జాతీయ రహదారి పనులకు బోడిపాటివారిపల్లె వద్ద ఉన్న గుట్ట నుంచి మట్టిని టిప్పర్లతో తరలించారు. దీంతో రొంపిచెర్లలోని ఎస్సార్ పెట్రోల్ బంక్ నుంచి అర కిలోమీటరు దూరం తారు రోడ్డు గుంతలమయమైంది. వర్షాలకు ఈ గుంతల్లో నీళ్లు చేరి మరింత అధ్వానంగా మారడంతోవాహనదారులు, పాదచారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు తారు రోడ్డు అంతా కొట్టుకుపోయింది. తలపుల రోడ్డు నుంచి రంగన్నగారిగడ్డ వరకు సుమారు 12 కిలోమీటర్లు డబుల్ రోడ్డు పనులకు గత ప్రభుత్వంలో అప్పటి మంత్రి పెద్దిరెడ్డి రామచంద్రారెడ్డి రూ.22 కోట్లను మంజూరు చేయించారు. దీంతో అధికారులు టెండర్లు నిర్వహించినా ఇప్పటివరకు పనులకు పూనుకోలేదు. ఇకనైనా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్పందించి రోడ్డు పనులు చేయాలని కోరుతున్నారు.

రూ.20 కోట్ల అమ్మకాలపై రూ.30లక్షల ఆదాయం

- బాలాజీ కో–ఆపరేటివ్ సూపర్ బజార్ అధ్యక్షుడు బాలాజి



ఆర్వీ బాలాజి

పలమనేరు: సహకార రంగంలో రాష్ట్రంలోనే అగ్రగామిగా పలమనేరు బాలాజీ కో–ఆపరేటివ్ సూపర్ బజార్ నిలవడం ఆనందంగా ఉందని, భవిష్యత్తులోనూ వినియోగదారుల సలహాలు–సూచనలతో ఉత్తమ సేవలనందిచనున్నట్టు సూపర్‌బజార్ అధ్యక్షులు ఆర్వీ బాలాజి అన్నారు. స్థానిక బాలాజీ సూపర్‌బజార్ సమావేశ మందిరంలో సంఘ 50వ వార్షిక మహాజనసభ ఆదివారం నిర్వహించారు. అధ్యక్షత వహించి బాలాజి మాట్లాడారు. సూపర్‌బజార్ అన్నింటా అభివృద్ధి చెందుతూ వినియోగదారులకు ఉత్తమ సేవలనందిస్తోందన్నారు. ఈ సంవత్సరాంతానికి 15వేల మంది సభ్యులతో రూ.40 లక్షల షేరు ధనం కలిగి ఉందన్నారు.ఈ ఆర్థిక సంవత్సరానికి సంబంధించి రూ.20 కోట్లకుపైగా చేసిన అమ్మకాలపై రూ.30లక్షల ఆదాయం గడించిందన్నారు. రాష్ట్రంలోనే సొంత నిధులతో నడుస్తున్న సొసైటీగా పేరు తెచ్చుకోవడం ఎంతో ఆనందంగా ఉందన్నారు. ప్రజలకు సేవలు మరింత చేరువ చేసేందుకు సూపర్ బజార్ సంచార వాహనం కూడా వినియోగిస్తున్నామన్నారు. రాబోవు రోజుల్లో మరింత అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్లేందుకు తమ పాలకవర్గం కృషి చేస్తుందన్నారు. కార్యక్రమంలో పాలకవర్గ సభ్యులు, షేరుహోల్డర్లు పాల్గొన్నారు.

భక్తులతో బోయకొండ కిటకిట





ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ, బోయకొండలో ప్రత్యేక అలంకారంలో గంగమ్మ

చౌడేపల్లె: పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ బోయకొండ గంగమ్మ ఆలయంలో ఆదివారం భక్తుల రద్దీతో కిటకిటలాడింది. అమ్మవారి దర్శనం కోసం ఆంధ్ర, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల నుంచి దాదాపు 25 వేల మందికి పైగా అమ్మవారిని భక్తులు దర్శించుకున్నారని ఈఓ ఏకాంబరం తెలిపారు. అర్చకులు అమ్మవారిని ప్రత్యేక పూలు, బంగారు ఆభరణాలతో సుందరంగా ముస్తాబు చేశారు. కోరిన కోర్కెలు తీరిన భక్తులు అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేయడంతోపాటు మొక్కులు చెల్లించారు. భక్తులకు ఉచిత తీర్థప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు.

నేడు ఖో–ఖో పోటీలు

వి.కోట: మండలంలోని ముదరందొడ్డి ఉన్నత పాఠశాల మైదానంలో అండర్–17 విభాగంలో బాలబాలికల ఖో–ఖో పోటీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆ స్కూల్ హెచ్ఎం ఆదివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. గ్రిగ్ మెమోరియల్ జోనల్ గేమ్స్ అండ్ స్పోర్ట్స్ పలమనేరు జోన్‌లో భాగంగా ఈ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్టు తెలియజేశారు.

ఈరోజు

మున్సిపల్ సమావేశం

పుంగనూరు: మున్సిపాలిటీ సాధారణ సమావేశం సోమవారం ఉదయం 10 గంటలకు నిర్వహిస్తున్నట్లు చైర్మన్ అలీమ్‌బాషా ఆదివారం తెలిపారు. వివిధ అభివృద్ధి పనులపై చర్చించేందుకు ఉద్దేశించిన సమావేశానికి అధికారులు, సభ్యులు హాజరు కావాలని ఆయన కోరారు.

పశు వైద్య శిబిరం

సదుం: మండలంలోని జోగివారిపల్లె సచివాలయ ఆవరణలో గోకుల మిషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉదయం 8 గంటల నుంచి పశువైద్య శిబిరం నిర్వహించనున్నామని సర్పంచ్ అనితాకుమారి తెలిపారు. జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొంటారని, పాడి రైతులు దీనిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

న్యూరోలాజికల్ ప్రత్యేక క్యాంపులు

చిత్తూరు రూరల్ (కాణిపాకం): అపోలో క్లినిక్‌లో రెండు నెలలకోసారి నిర్వహించే న్యూరోలాజికల్, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రత్యేక క్యాంపులను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వైద్యనిపుణుడు శ్రీకాంత్ శ్రీనివాసన్ కోరారు. ఆదివారం చిత్తూరులోని అపోలో క్లినిక్‌లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఇటీవల కాలంలో నరాల బలహీనత, మానసిక రుగ్మతల సమస్యలు ప్రజలను ఎక్కువగా వేధిస్తున్నాయన్నారు. వీటికి అపోలో క్లినిక్‌లో చికిత్స అందిస్తున్నామని చెప్పారు. చిత్తూరువాసుల కోసం ప్రత్యేక క్యాంపులు ఏర్పాటు చేసి వైద్య సేవలను అందిస్తున్నట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో వైద్యులు రమణరావు, ప్రసన్నకుమార్, పీఆర్ఓ కమురుద్దీన్ పాల్గొన్నారు.

నడకతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



వాకింగ్ చేస్తున్న వివిధ వయస్కులు వారు

నేటి పోటీ ప్రపంచంలో ప్రజలు యాంత్రిక జీవనానికి అలవాటు పడ్డారు. శారీరక శ్రమ చేయడమే మరిచిపోతున్నారు. ఇందుకు తగ్గట్టు ఆహార అలవాట్లలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. దీంతో చిన్న వయస్సులోనే బీపీ, షుగర్ తదితర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఈ జాఢ్యాలను వదిలించుకోవడానికి నడక ఒక్కటే మార్గమని డాక్టర్లు సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో వాకింగ్ చేస్తున్న వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతోంది. వాకర్స్ అసోసియేషన్లు సైతం వెలుస్తున్నాయి. 22 ఏళ్ల క్రితమే పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసిన 83 ఏళ్ల డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి నేటికీ నడుస్తూ, అందరినీ ముందుండి నడిపిస్తున్నారు.

- రోజూ గంట నడకతో ఆరోగ్యం పదిలం
- నియంత్రణలో దీర్ఘకాలిక రోగాలు
- వాకర్స్ అసోసియేషన్ల స్థాపన



పుత్తూరు ఎస్ఆర్ఎస్ కళాశాల గ్రౌండ్‌లో వాకర్స్



పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్ భవనం

పుత్తూరు: ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న పెద్దల మాట నేడు ప్రతి ఒక్కరినీ నడపిస్తుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. తెల్లవారు జామున సూర్య కిరణాలు శరీరానికి విటమిన్–డి అందేలా చూస్తాయి. డి–విటమిన్ బరువు తగ్గేందుకు సహకరిస్తుంది. దీంతోపాటు గుండెకూ మేలు చేస్తోంది. ఉదయాన్నే నిద్రలేవడంతో జీవక్రియల ప్రక్రియ సక్రమంగా ఉంటుంది. నీళ్లు ఎక్కువ తాగడంతో శరీరంలో కొవ్వు కేలరీలు అధిక శాతం కరుగుతాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్న వారికి నడక ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది.

జాగింగ్ ఇలా చేయాలి

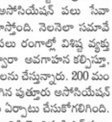
చిన్నపాటి పరుగుతో ఆరోగ్యం, శరీరాకృతిలోనూ మార్పులు వస్తాయి. తొడలు, పిరుదులు, పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు పదార్థాలు కరిగిపోతాయి. వలయాకారంలో ఉండే ట్రాక్‌పై 40 నిమిషాల్లో 4 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా పరిగెత్తేటప్పుడు మొదట వార్మప్ కోసం నాలుగు రౌండ్లు (రౌండ్ 400 మీటర్లు) మామూలుగా నడవాలి. ఒక రౌండు వేగవంతమైన నడక, తర్వాత రెండు రౌండ్లు నడకలాంటి పరుగు చేయాలి. తర్వాత ఒక రౌండు వేగం పెంచి నడిచి, చివరగా రెండు రౌండ్లు సాధారణమైన నడకతో వ్యాయామం ముగించాలి. ఇలా మొత్తం 10 రౌండ్లను పూర్తి చేయడానికి 40 నిమిషాలు సరిపోతాయి.

పిల్లలను భాగస్వామ్యం చేయండి

జీవన విధానంలో వచ్చిన మార్పుల కారణంగా ఎక్కువ మంది ఊబకాయంతో బాధ పడుతున్నారు. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కేక్‌లు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చాట్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్స్‌ను తీసుకోవడం ద్వారా చిన్నారులు, యువత చిన్న వయసులోనే వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి వారిని ప్రతిరోజూ నడిపించడం, ఆడించడం ద్వారా బీపీ, షుగర్‌లను అదుపులో ఉంచడంతోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేయవచ్చు. శారీరక శ్రమతో చిన్నారుల్లో ఎదుగుదల, ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది.

ఆదర్శంగా అసోసియేషన్లు

ఆరోగ్యంపై పెరిగిన శ్రద్ధ దృష్ట్యా నడుస్తూ, నలుగురిని కలుస్తూ, మరికొందరిని నడిపించడానికి పలు వాకర్స్ అసోసియేషన్లు వెలుస్తున్నాయి. 22 ఏళ్ల క్రితమే పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్ ఏర్పడింది. ఫౌండర్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి ఆధ్వర్యంలో అసోసియేషన్ పలు సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. నెలనెలా సమావేశాలు నిర్వహిస్తోంది. పలు రంగాల్లో విశిష్ట వ్యక్తులను పిలిపించి వారి ద్వారా అవగాహన కల్పిస్తూ, ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేస్తున్నారు. 200 మందికి పైగా సభ్యులు కలిగిన పుత్తూరు అసోసియేషన్ సొంత భవనాన్ని సైతం ఏర్పాటు చేసుకోగలిగింది. సంఘ సభ్యుడైన పట్టణానికి చెందిన డి.ఎస్.సుబ్రమణ్యం(చిన్నా) స్థలాన్ని విరాళంగా అందజేశారు. కైలాసపురానికి చెందిన వసంత తరుణ్‌కుమార్ భవన నిర్మాణానికి భూరివిరాళాన్ని అందజేశారు.

> **గుండె జబ్బులు దరి చేరవు**
>
> 
>
> క్రమం తప్పకుండా నడవడంతో శరీర బరువుతోపాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ ఉదయం అరగంట నుంచి గంట పాటు వాకింగ్ చేయడం ఎంతో ఉత్తమమైన వ్యాయాయం.
>
> – డాక్టర్. కె.శ్రీనివాసులురెడ్డి, రిటైర్డ్ డిప్యూటీ సివిల్ సర్జన్, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, పుత్తూరు వాకర్స్ అసోసియేషన్

ఆగమోక్తంగా పవిత్రోత్సవాలు



పవిత్రాలను తీసుకెళ్తున్న పురోహితులు



ప్రత్యేక అలంకరణలో స్వామి, అమ్మవార్లు

గంగవరం: మండలంలో టీటీడీ అనుబంధ పుణ్యక్షేత్రమైన కీలపట్ల శ్రీ కోనేటిరాయస్వామి ఆలయంలో పవిత్రోత్సవాలు వైఖానస ఆగమోక్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఉత్సవాల్లో మూడవ రోజు ఆదివారం స్వామివారికి పవిత్ర సమర్పణ గావించారు. స్వామివారి ఉత్సవాలు, ఏడాది పాటు జరిగిన కైంకర్యాలు, పూజా కార్యక్రమాల్లో తెలిసో తెలియకో జరిగిన దోషాలను నివారణకు పవిత్రోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నట్టు ఆలయ అర్చకులు తెలిపారు. కంకణంబట్టు ఏకే నరసింహాచార్యుల బృందం ఆధ్వర్యంలో విశేష హోమాలు చేశారు. తరువాత శ్రీదేవి భూదేవి సమేత కోనేటిరాయస్వామికి స్నపన తిరుమంజనం నిర్వహించారు. ఉత్సవమూర్తులను ప్రత్యేక వేదికపై కొలువుదీర్చి సుగంధ పరిమళ



ఉత్సవమూర్తులకు స్నపన తిరుమంజనం

ద్రవ్యాలతో అభిషేకించారు. వివిధ రకాల పుష్పాలతో అలంకరణ చేసి ప్రధాన కలశంలోని పవిత్ర జలాలతో సహస్రాభిషేకం నిర్వహించారు. ఆపై పవిత్రాలకు ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసి మూలస్థానంలోని శ్రీ కోనేటిరాయస్వామికి, శ్రీలక్ష్మీ అమ్మవారికి, ఆలయ పరిసరాల్లోని ధ్వజస్తంభం వద్ద నవగ్రహ పూజా మండపంలో నవగ్రహాలకు, వినాయకస్వామి వారికి, ఆపై విమాన శిఖరానికి పవిత్రాలను సమర్పించారు. అనంతరం యాగశాలలో కొలువుదీరిన ఉత్సవమూర్తులకు మహా మంగళ హారతుల సమర్పణ అనంతరం పవిత్రాలను మూలస్థానంలోని స్వామి అమ్మవార్లకు, పరివార దేవతలకు సమర్పించారు. సాయంత్రం తిరుచ్చి వాహనంపై స్వామి అమ్మవార్లను కొలువుదీర్చి గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలో టీటీడీ ఏఈఓ గోపీనాథ్, టెంపుల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ నీరుకుండ గజేంద్ర, ఆలయ అర్చకులు దేవరాజాచార్యులతోపాటు రాజస్వామి బృందం పాల్గొంది.